



**Carrera: Tecnología Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación.**

**Título de la propuesta: Sistematización de experiencias en habilidades motrices  
fútbolísticas para niños de 3 a 5 años**

**Trabajo de titulación presentado como requisito para optar por el título de  
Tecnólogo Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación**

**Autor: Gaspar Ocaña Luis Anthony**

**Tutor: Juan Carlos Cerón Ramírez**

**Quito, marzo 2023**

## **Constancia de aprobación del tutor**

En mi calidad de Tutor(a) de la Carrera de Actividad Física, Deportiva y Recreación presentada por el Sr. Gaspar Ocaña Luis Anthony para optar por el título de Tecnólogo Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación, considero que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

En la Ciudad de Quito, a los 10 días del mes marzo de 2023

Tutor: Juan Carlos Cerón

CI:0702854415

## **Declaratoria de responsabilidad**

Los componentes teóricos-prácticos desarrollados, la reflexión crítica, las conclusiones y recomendaciones de la presente sistematización de la experiencia práctica de investigación son de exclusiva responsabilidad del autor. Autorizo al Tecnológico Universitario Pichincha el uso del presente documento con fines educativos – formativos.

Luis Anthony Gaspar Ocaña

CI: 1751609833

## **Dedicatoria**

A mi familia, que a pesar de las complicaciones económicas que vivimos siempre me inculcaron valores y me impulsaron a estudiar enseñándome que en esta vida sin una profesión todo es más difícil, debemos esforzarnos por lo que queremos y cumplir nuestros objetivos propuestos, algunas de estas páginas hubieran estado vacías si no fuera por su gran ayuda.

A mi madre, quien paso noches en vela apoyándome cuando la necesitaba, motivándome a ser mejor persona siempre.

A mi padre, que económicamente hace todo lo posible por cubrir mis estudios y me apoya en la culminación de mi carrera.

## **Agradecimiento**

Este trabajo primordialmente va dedicado a Dios, quien me ha dado la fortaleza para culminar con éxito mis estudios en este tiempo de crisis mundial y muchos factores que existieron en el camino de mi preparación, por ello agradezco a Dios por mantenerme firme a pesar de los obstáculos presentados y permitirme terminar este trabajo tan importante en mi crecimiento personal y profesional.

Agradezco también a la Honorable Institución que me acogió en sus aulas este tiempo brindándome todo el conocimiento necesario para convertirme en un profesional en el ámbito deportivo como Tecnólogo en Actividad Física, Deportiva y Recreación.

# Índice

## Contenido

Constancia de aprobación del tutor.....	II
Declaratoria de responsabilidad.....	III
Dedicatoria.....	IV
Agradecimiento.....	V
B Contenidos.....	1
B1. Resumen.....	1
Abstract.....	2
B2. Introducción.....	3
B3. Antecedentes del problema.....	4
B4. Planteamiento del problema.....	5
B5. Formulación del problema.....	6
B6. Objetivos.....	7
6.1 Objetivo general:.....	7
6.2 Objetivos específicos:.....	7
B7. Justificación.....	8
CAPITULO I. Fundamentación Teórica.....	9
B8. Marco teórico.....	9
B8.1 Etapas de desarrollo.....	11

B8.2 Fases del desarrollo motor de Gallahue. ....	12
B8.3 Habilidades motrices .....	14
B8.4 Fútbol .....	16
B8.5 El Juego .....	18
B8.5 Actividades lúdicas .....	18
B8.6 Juegos de recreación.....	19
B8.7 Desarrollo físico .....	19
B9. Marco conceptual .....	20
B9.1 Sistematización de experiencias:.....	20
B9.2 Coordinación .....	20
B9.3 Habilidades motrices .....	21
B9.4 Método de enseñanza .....	21
B9.5 Método deductivo.....	21
B9.6 Materiales .....	22
B9.7 Escalera de entrenamiento.....	22
B9.8 Estiramiento: .....	22
B9.9 Flexibilidad: .....	23
B9.10 Pase.....	23
B9.11 Conducción.....	23
B10. Marco Institucional .....	24

Misión .....	24
Visión .....	24
Nuestros principios: .....	24
Nuestros valores:.....	25
Nuestros objetivos:.....	25
Estructura organizacional de la escuela de fútbol y formación de talentos .....	25
Capitulo II. Metodología De La Sistematización .....	26
B11. Marco Metodológico .....	26
B11.1 La investigación de campo.....	26
B11.2 La investigación documental.....	27
B11.3 La investigación bibliográfica.....	27
B11.4 La técnica la observación directa .....	27
B12. Métodos .....	27
B12.1. Método mixto .....	28
B12.2. Método deductivo.....	28
B12.3. Método inductivo .....	28
B12.4. Método histórico .....	28
B12.5. Método descriptivo.....	29
B12.6. Método experimental.....	29
B13. Principales Hallazgos .....	29



Capítulo III. Práctica Mejorada O De Intervención .....	30
Análisis de los resultados.....	30
Conclusiones.....	30
Recomendaciones .....	31
Bibliografía .....	31
Anexos .....	34
<b>Ilustración 1.</b> Fases del desarrollo motor.....	13
<b>Ilustración 2.</b> Habilidades motrices básicas .....	14
<b>Ilustración 3.</b> Club Deportivo Alexis García.....	17
<b>Ilustración 4.</b> Componentes del entrenamiento neuromuscular integrado .....	20
<b>Ilustración 5.</b> Estructura organizacional.....	26
<b>Ilustración 6.</b> Método Mixto.....	27
<b>Tabla 1.</b> Cronograma de actividades.....	29
<b>Figura 2.</b> Matriz metodológica.....	30

## **B Contenidos**

### **B1. Resumen**

El propósito de la presente propuesta dirigida a los niños de 3 a 5 años en la Escuela de formación de talentos del barrio Turubamba en la parroquia Chillogallo (Anexo 1) fue la sistematización de habilidades motrices orientadas al fútbol, durante el tiempo de practica en los entrenamientos se realizó diferentes ejercicios motrices observando la dificultad en algunos niños al desarrollarlos (Anexo 2), por lo que, se buscó alternativas de enseñanza lúdica, con el apoyo del entrenador se demostró la influencia en la motricidad mediante el juego con la pelota.

Distinguir el rol del entrenador que dirige los procesos de formación en el fútbol infantil dentro del marco teórico y práctico, la necesidad de sistematizar se debió a la interpretación de las experiencias vividas que nos permitieron analizar que hicimos, como lo realizamos, los errores cometidos y como los corregimos para encaminar nuestro proceso de enseñanza, esto sirvió para generar nuevos conocimientos y métodos que determinaron la lógica del proceso de aprendizaje, así, el objetivo principal de nuestro plan fue desarrollar las habilidades motrices orientadas al fútbol analizando las fases y secuencias de movimientos, así como evidenciar las limitaciones y capacidades al momento de realizar una actividad motriz, este proyecto beneficiara a todos los niños de la escuela de formación de talentos y a los que se unirán en un futuro.

**PALABRAS CLAVE:** Habilidades, métodos, desarrollo, lúdico, motricidad.

## **Abstract**

The purpose of this proposal addressed to children from 3 to 5 years old in the Talent Training School of the Turubamba neighborhood in the Chillogallo parish (Annex 1) was the systematization of motor skills oriented to soccer, during the practice time in the training different motor exercises were carried out observing the difficulty in some children when developing them (Annex 2), therefore, alternatives for playful teaching were sought, with the support of the coach, the influence on motor skills was demonstrated through playing with the ball.

Distinguishing the role of the coach who directs the training processes in children's soccer within the theoretical and practical framework, the need to systematize was due to the interpretation of the experiences that allowed us to analyze what we did, how we did it, the mistakes made and As we corrected them to direct our teaching process, this served to generate new knowledge and methods that determined the logic of the learning process, thus, the main objective of our plan was to develop soccer-oriented motor skills by analyzing the phases and sequences of movements , as well as evidencing the limitations and capacities when carrying out a motor activity, this project will benefit all the children of the talent training school and those who will join in the future.

**KEY WORDS:** Skills, methods, development, playful, motor skills.

## **B2. Introducción**

El jugar con un balón mejora las habilidades motrices de los niños y desarrolla sus destrezas, aporta beneficios para la salud fortaleciendo músculos y huesos, además, desarrolla sus capacidades emocionales y de aprendizaje, consideramos que el dominio de una técnica con pelota ayuda a la coordinación dinámica, el fútbol es un deporte considerado en los niños como una actividad formativa y educativa, la práctica de esta actividad mejora la coordinación motora. Post pandemia se observó mucha deficiencia motriz en algunos niños por estar en confinamiento ya que nadie podía realizar ninguna actividad fuera de sus hogares, el acceso fácil a un dispositivo electrónico fue un factor adicional para el aumento del sedentarismo, el problema de forma general es la falta de habilidades motrices en las nuevas generaciones, la sistematización de habilidades motrices permite el desarrollo de métodos aplicando todo el conocimiento adquirido en la carrera de Actividad Física, Deportiva y Recreación cuyo objetivo es contribuir al desarrollo físico, lógico y motriz, tendremos limitaciones debido a la edad y contextura por ello contaremos con la ayuda de personal capacitado, una vez que el niño vaya desarrollando poco a poco sus habilidades se evidenciara que técnica aplicada dio resultado y que logro adquirió durante el proceso de aprendizaje, de esa forma y con un seguimiento personalizado se puede determinar el resultado de la investigación y técnicas aplicadas.

### **B3. Antecedentes del problema**

Según Rigal “las actividades motrices se prestan fácilmente a situaciones muy variadas y próximas al juego, que aumentan considerablemente la participación activa del niño”. (RIGAL, 2006) Será quizás por ello, por lo que Le Boulch como se ha dicho ya anteriormente, defiende que “la motricidad en Educación Infantil debe ser una experiencia activa de confrontación con el medio, siendo el juego como ayuda educativa, el medio que permite al niño ejercer una función de ajuste individualmente o con otros niños”. (Le Boulch, 1981) . De hecho, GIL afirma que la educación motriz en Educación Infantil considera al niño en su integridad, desde sus respuestas motrices, las cuales desvelan los conocimientos cognitivos, la socialización, los hábitos adquiridos, los aspectos emocionales y la capacidad de aprendizaje, conformándose así la personalidad del niño, y todo ello de la forma más lúdica posible”. (GIL, 2006).

El desarrollo de habilidades motrices a través de actividades lúdicas orientadas al fútbol en este rango de edad es importante debido a la contextura, flexibilidad y atención que prestan para realizar alguna actividad dispuesta por los instructores y personal capacitado, el proyecto planteado se diferencia de otros debido al rango de edad propuesto ya que muchos autores toman como referencia la edad mínima de 5 años para iniciar en la actividad lúdica orientada al fútbol, la carencia de carreras que se preocupen por enseñar este tipo de técnicas nos da la pauta para introducir este plan que beneficiara a los más pequeños de la casa.

Según manifiesta (Rahmadani, 2017) que los niños necesitan jugar para contribuir al desarrollo motriz grueso, fino, social, cognitivo y diferentes factores que son importantes desarrollar, si existen mallas curriculares y enfoques adecuados en las clases de educación física da como resultado un buen desarrollo de habilidades motrices básicas, los profesores fueron participes de

este programa donde se dieron cuenta que los estudiantes aumentaron su rendimiento motriz y académico con la implementación de nuevas mallas y medios más dinámicos para enseñar, después de hacer este programa de enseñanza deja como resultado que se debe analizar los métodos pedagógicos de los educadores para poder saber que van a ofrecer unas clases de educación física de calidad.

#### **B4. Planteamiento del problema**

El problema se sitúa al sur del Distrito Metropolitano de Quito en la parroquia Chillogallo, barrio Turubamba en la Escuela de fútbol y formación de talentos, donde se evidencio la falta de orientación espacial en los niños de 3 a 5 años al realizar ejercicios de entrenamiento en fútbol, de acuerdo a la pirámide de Gallahue entendemos que en este rango de edad la fase de los movimientos fundamentales se encuentran en un estadio elemental donde su fluidez rítmica incrementa así como la integración en los movimientos temporales y espaciales, por lo que, la sistematización de habilidades motrices orientadas al fútbol pretende desarrollar métodos de apoyo que faciliten la comprensión de una forma lúdica.

La ontogénesis es el estudio del desarrollo individual del ser humano, abarca el tiempo de desarrollo desde la fecundación hasta la muerte.

¿Pero por qué es importante conocer esto para el deporte?, porque el entrenamiento de un deportista se apoya en el desarrollo de dos pilares: el desarrollo de sus capacidades y el desarrollo de sus destrezas. (Wordpress.com, s.f.)

Las capacidades son de aprendizaje genético, es decir, dependen del mapa genético de una persona en específico, y de sus límites, (por ejemplo, estatura, peso, tipo de fibras

musculares, densidad ósea, etc.) y por tanto pueden ser entrenadas y mejoradas. (También hasta su límite genético); entre estas capacidades tenemos por ejemplo a la velocidad, la fuerza y la resistencia.

Las destrezas no dependen del plan genético del individuo, solo se pueden apropiarse y mejorar con entrenamiento, con procesos de repetición para lograr un movimiento automatizado: Por ejemplo, el aprender una técnica de natación, un gesto motor fino, etc.

Las habilidades motrices en niños de 3 a 5 años a través de actividades lúdicas tienen un papel primordial en su proceso de desarrollo y crecimiento, los niños que no adopten esta estimulación tendrán en los años siguientes limitaciones físicas, sociales y también emocionales. (Wordpress.com, s.f.)

La escuela de formación de talentos tiene la necesidad de desarrollar estas habilidades motrices orientadas al fútbol que permitan implementar métodos y técnicas que complementen el aprendizaje e integren hábitos en los niños apoyados de un entrenamiento integral.

## **B5. Formulación del problema**

¿Por qué a los niños se les dificulta desarrollar las habilidades motrices?

Dependiendo de las etapas del desarrollo y en el rango de edad escogido podemos identificar que los niños desarrollan habilidades a diferente ritmo ya que tardan más tiempo en adquirirlas y esto se debe a la falta de práctica, orientación y atención, para la sistematización las habilidades motoras gruesas en el fútbol tienen mucha importancia debido a que se utilizan los músculos largos del torso, los brazos y las piernas para completar movimientos de todo el cuerpo y tener problemas en esta área puede dificultar correr, saltar, patear y atrapar, la niñez es el punto

de inicio propicio para implantar buenos hábitos en lo referente al ejercicio físico y que mejor que hacerlo a manera de juego.

Preguntas directrices

La investigación respondió a las siguientes interrogantes:

- 1.- Cuales son los juegos y su influencia en las habilidades motrices orientadas al fútbol?
- 2.- Qué nivel de habilidades motrices alcanzan los niños de 3 a 5 años
- 3.- Que estrategias metodológicas se aplican en la sistematización de habilidades motrices?

## **B6. Objetivos**

### ***6.1 Objetivo general:***

- Identificar las habilidades motrices mediante prácticas que contribuyan al aprendizaje utilizando métodos y técnicas orientadas al fútbol para mejorar su desarrollo motriz en los niños de 3 a 5 años en el barrio Turubamba al sur de DMQ.

### ***6.2 Objetivos específicos:***

- Determinar los ejercicios lúdicos que ayudan al desarrollo de habilidades motrices orientadas al fútbol en niños de 3 a 5 años en el barrio Turubamba al sur de DMQ.
- Analizar el nivel de habilidades motrices básicas desarrolladas en la práctica del fútbol en los niños de 3 a 5 años en el barrio Turubamba al sur de DMQ.



- Establecer el tipo de estrategias metodológicas que favorecen el desarrollo de habilidades motrices orientadas al fútbol en niños de 3 a 5 años en el barrio Turubamba al sur de DMQ.

## **B7. Justificación**

La sistematización de habilidades motrices orientadas al fútbol está enfocada en identificar problemas de orientación en los niños en el rango de edad de 3 a 5 años con la finalidad de brindar apoyo en su desarrollo emocional y corporal.

Cuando hablamos de habilidades nos referimos a la capacidad del individuo en realizar una acción y su ejecución con facilidad, al referirnos de movimientos motrices en niños de 3 a 5 años debemos tomar en cuenta varios factores como el aprendizaje lento sin técnica y conocimiento, un niño ejecuta una acción como correr por default o por imitar esos movimientos de otros niños o adultos, por tal razón se denominan habilidades porque se adquieren mediante el aprendizaje y la práctica, esto es el resultado de la continua interacción del niño con lo que lo rodea, sin esta estimulación no desarrollaría su motricidad.

El desarrollo de habilidades motrices en los primeros años de vida es de suma importancia para la supervivencia del individuo, el comer y desplazarse son la base fundamental para su desarrollo, la capacidad de desplazarse de un lugar a otro permite conocer y experimentar con personas y objetos con lo que se puede interactuar para obtener nuevas experiencias y aprender de ellas, esto permite el desarrollo de otras funciones cognitivas.

Manejar este grupo me ha motivado a realizar el proyecto para contribuir con mis conocimientos desarrollando métodos prácticos que apoyen con la enseñanza y aprendizaje de los niños, la nueva generación llega en un tiempo en el cual estamos plagados de tecnología que

ayuda mucho en ciertos aspectos pero poco a poco vamos olvidando la importancia de realizar actividades que desarrollen su motricidad, los padres de hoy en día son personas económicamente activas y de acuerdo a datos estadísticos del INEC entre papá y mamá un 70% trabajan para aportar a la economía familiar, por lo que, la mayoría de niños quedan al cuidado de terceras personas y otro porcentaje al cuidado de personas capacitadas en guarderías, es aquí donde podemos aprovechar la sistematización brindando charlas y capacitaciones técnicas para el desarrollo físico y motriz que permitan desde sus primeros pasos aprender buenas practicas que beneficien a futuro su parte lógica, cognitiva y deportiva, aplicando métodos lógicos inductivos y deductivos que potencialicen su aprendizaje, con esta investigación podemos iniciar el proyecto en el barrio Turubamba al sur de Quito con charlas en grupos barriales, guarderías y escuelas de formación de talentos utilizando como recursos materiales los implementos necesarios obtenidos a través de gestión interna, donaciones y patrocinio barrial con esto los beneficiarios directos serán los niños dela Escuela de fútbol y formación de talentos en el sur de Quito.

## **CAPITULO I. Fundamentación Teórica**

### **B8. Marco teórico**

Los estudios previos encontrados sobre esta temática son los siguientes:

Peña (2015) en su tesis titulada, “Propuesta de un programa de actividades motoras para el desarrollo de las habilidades motrices básicas en niños de 3 a 5 años del nivel inicial de la Unidad Educativa Santana”, concluye: Se evidenció de un mayor desarrollo en las niñas que en

niños, quienes demostraron un mejor desenvolvimiento y un progreso más rápido en la mayoría de habilidades consideradas básicas, como son caminar, correr, lanzar y equilibrio; las mismas que constituyen un importante factor en el desarrollo de los niños y de gran ayuda para su desenvolvimiento, tanto académico como social; asimismo, les va a permitir un desarrollo normal de sus capacidades y habilidades relacionadas con el aparato motriz y de esta manera su crecimiento y desarrollo como mejores seres humanos integrales y por ende también su desenvolvimiento en el aula y fuera de ella sobre todo en la familia. (Peña, 2015)

Stiven, Montañez, Nuñez y Montero (2014), desarrollaron la investigación titulada “El fútbol y el juego pre deportivo una medida para el desarrollo de las habilidades básicas motrices”, emplearon un tipo de investigación de metodología cuantitativa en una población de 15 niños; en la investigación los autores concluyeron que: durante el proceso de intervención se logró adquirir las bases necesarias para poder diseñar los juegos pre deportivos que alcanzaron un buen resultado en el transcurso de cada sesión propuesta, ya que los niños asistentes se apropiaron de sus habilidades, evidenciando una mayor fluidez en la carrera y el salto.

Buitrón y Parco (2014) con la tesis titulada “Influencia de la actividad lúdica en el desarrollo de las habilidades motrices básicas de los niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa N° 7094” donde se observó que los niños de 5 años no realizaban habilidades motrices básicas por estar limitados al trabajo en aula. Por lo tanto, el objetivo de esta investigación fue determinar la influencia de la actividad lúdica en el desarrollo de las habilidades motrices básicas de los niños y niñas.

La práctica de fútbol influye en el desarrollo personal y profesional de forma general, de acuerdo a las investigaciones realizadas estas demuestran que podemos implementar sus estudios en nuestra sistematización de experiencias en habilidades motrices orientadas al fútbol en este rango

de edad sin ningún problema, tomando en cuenta la morfología, psicología y motricidad podemos adaptar a nuestro plan estos métodos de enseñanza que permitan un buen manejo e interés de los niños, se evidencia que la edad no es un limitante en la parte deportiva debido a su alto desenvolvimiento al realizar actividades básicas como correr y tener equilibrio que son fundamentales para la práctica del fútbol, el juego pre deportivo que es una actividad física entre el calentamiento y la práctica que resultaría interesante para los niños realizarla de una forma dinámica y motivadora, las actividades lúdicas son obligatorias en la propuesta debido a su corta edad necesitan entender de una manera práctica y dinámica la forma de realizar un ejercicio o movimiento, esto lo determinamos en las etapas del desarrollo en la fase pre escolar de los niños.

### ***B8.1 Etapas de desarrollo***

**Tabla 1.** *Fase pre escolar 3 a 6 años*

FASE PRE ESCOLAR 3 A 6 AÑOS		
MORFOLOGIA	PSICOLOGIA	MOTRICIDAD
Crecimiento: los niños crecen a los 3 años, se desarrolla una masa muscular y se ven delgados	*Pensamiento de 2 a 4 años se contacta con un mundo de simbologías *Habilidades necesarias para jugar	*Mayor destreza para saltar, lanzar y patear *Recibir pelota de rebote

Elaborado por Anthony Gaspar

De acuerdo a nuestro proyecto en las etapas de desarrollo nos enfocamos en la fase pre-escolar que determina un rango de edad de 3 a 6 años, un dato relevante es que su cerebro hasta los 6 años ya habrá alcanzado casi el 100% de su desarrollo a diferencia de su cuerpo que lo hace lentamente, en esta etapa los niños ya habrán aprendido bastantes movimientos, destrezas básicas

y de coordinación, cuando realizan continuamente movimientos su cuerpo tendrá mayor estímulo al igual que su cerebro desarrollando más conexiones nerviosas.

**B8.2 Fases del desarrollo motor de Gallahue.**

**Tabla 2. Fases del desarrollo motor de Gallahue**

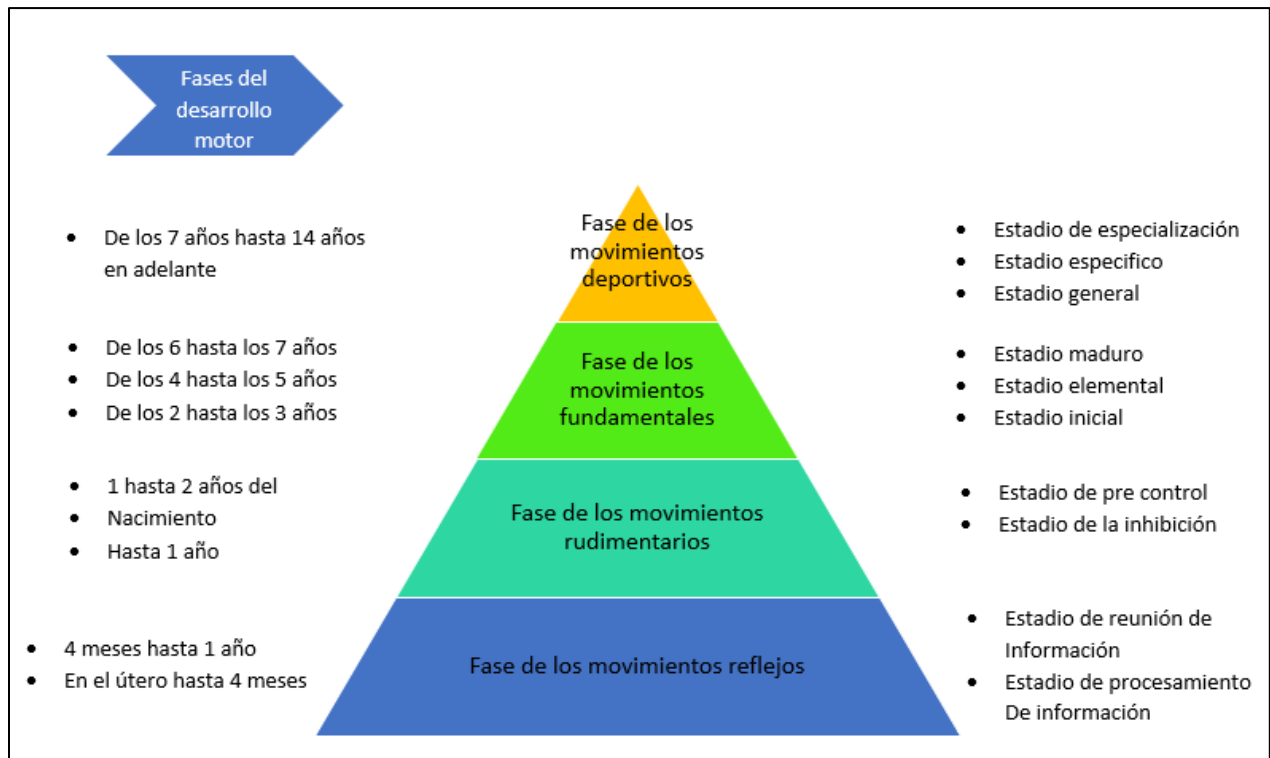
<b>FASES DEL DESARROLLO MOTOR DE GALLAHUE</b>	
Fase de movimientos reflejos (de 0 a 1 año)	Estadio de reflejos arcaicos: hasta los 4 meses
	Estadio de reflejos de enderezamiento (ponerse en pie): de 4 meses a 1 año
Fase de los movimientos rudimentarios (de 1 a 2 años)	Estadio de inhibición de reflejos: de 0 a 1 año.
	Estadio de pre control: de 1 a 2 años.
Fase de los movimientos fundamentales (de 2 a 7 años)	Estadio inicial: de 2 a 3 años.
	Estadio elemental: de 4 a 5 años.
	Estadio de madurez: de 6 a 7 años.
Fase de los movimientos aplicados al deporte (de 7 a 15)	Estadio general: de 7 a 10 años.
	Estadio específico: de 11 a 13 años.
	Estadio especializado: desde 14-15 años.

Fuente: <https://contenidos.usco.edu.co/salud/images/documentos/grados/T.G.Medicina/>

Elaborado por Anthony Gaspar

Para nuestro estudio tomaremos el estadio elemental que comprende de los 4 a 5 años en el que nos dice que en esta fase de movimientos fundamentales mejoran la integración y fluidez corporal en tiempo y espacio, y la manera de lograrlo es mediante el ejercicio en su entorno nativo, es importa saber que para evolucionar debemos enfocarnos en el entrenamiento de un musculo en particular para seguir al siguiente nivel.

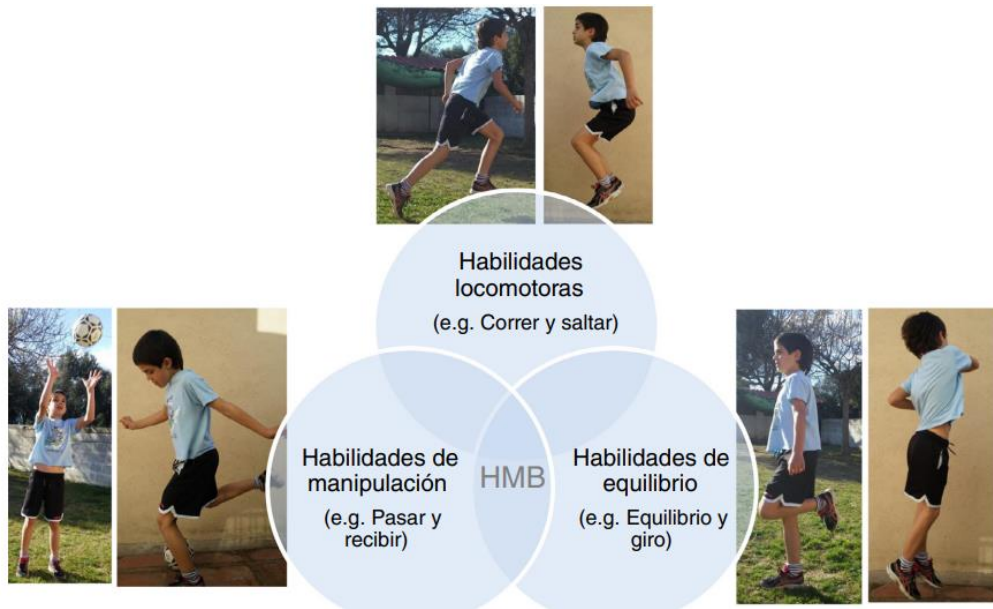
### Ilustración 1. Fases del desarrollo motor



Fuente: [https://gse.com/uploads/blog\\_adjuntos/3\\_fases\\_del\\_desarrollo\\_motor.pdf](https://gse.com/uploads/blog_adjuntos/3_fases_del_desarrollo_motor.pdf)  
Elaborado: Anthony Gaspar

### B8.3 Habilidades motrices

**Ilustración 2.** *Habilidades motrices básicas*



Fuente: <http://lavozdelapalma.com/2020/04/20/las-habilidades-motrices-basicas/>

Las habilidades motrices hoy en día son muy útiles no solo en el deporte sino también en las personas más pequeñas ya que gracias a las habilidades de correr, saltar y caminar los niños destacan muchas destrezas que les permite seguir con su desarrollo motriz y desarrollarse, en el ámbito del futbol el niño emplea las habilidades motrices mediante ejercicios que les ayuda a una mejor ejecución técnica de los fundamentos.

### 8.3.1 Tipos de habilidades motrices

- ***Habilidades locomotrices:*** Esta habilidad nos permite que el niño pueda desplazarse de un lugar a otro ya sea corriendo, pateando o rodando el balón, mediante pequeños circuitos en donde se refleje los saltos.
- ***Habilidades no locomotrices:*** esta habilidad nos permite el movimiento de girar rotativamente es cualquier espacio con un direccionamiento adecuado el cual le orienta al niño en su desenvolvimiento.
- ***Habilidades Manipulativas:*** esta habilidad nos permite realizar una serie de movimientos con la pelota o algún objeto como lanzar, golpear, etc. lo cual permite al niño que vaya aprendiendo los movimientos.
- ***Habilidades motrices básicas:*** son las habilidades relacionadas con el propio cuerpo que se emplean en el campo de juego, es decir que podemos hacer ciertos ejercicios como desplazamientos, saltos, y cambios de ritmo en los niños de 3 a 5 años podemos darles una explicación para que puedan realizar los ejercicios correctamente.
- ***Habilidades motrices específicas:*** Son todas aquellas referentes a la relación del cuerpo con el balón. Por lo tanto, son aquellas acciones relacionadas con la parte técnica de las situaciones del juego con balón los ejercicios para los niños son pases a corta distancia, conducción del balón, control simple.



## **Como se entrena las habilidades básicas y específicas**

Entrenamos mediante circuitos coordinativos y a través de juegos lúdicos, para que esto sea factible tendremos que desarrollar de manera controlada los ejercicios expuestos, cuantas más veces repitan los niños mayores será su aprendizaje motriz.

### ***B8.4 Fútbol***

Según Róldan Jaime (2021) “El fútbol es considerado un deporte de cooperación y oposición cuyo nombre toma su raíz de la palabra inglés británica football, en español balompié. Es un deporte de dos grupos de once jugadores cuyas normas vienen supervisadas por varios árbitros. Este deporte requiere de una gran capacidad de atención, comunicación entre compañeros y cooperación por encima de los intereses personales de cada jugador”. (ROLDAN, 2021)

#### **B8.4.1 Historia del fútbol**

Según el portal Webscolar.com “El fútbol fue jugado por primera vez en Egipto, como parte de un rito por la fertilidad, durante el Siglo III antes de Cristo. La pelota de cuero fue inventada por los chinos en el Siglo IV antes de Cristo. Los chinos rellenaban estas pelotas con cerdas. Esto surgió, cuando uno de los cinco grandes gobernantes de China en la antigüedad, Fu-Hi, apasionado inventor, apelmazó varias raíces duras hasta formar una masa esférica a la que recubrió con pedazos de cuero crudo. Acababa de inventar la pelota. Lo primero que se hizo con ella fue sencillamente jugar a pasarla de mano en mano. Cuando llega a Grecia, es llamada esfaira (esfera). Los romanos la comienzan a denominar con el nombre de "pila" que con el

tiempo se transformaría en pilotta, evolucionando el término a la denominación actual”.

(WEBSCOLAR, 2013)

#### **B8.4.2 Fútbol infantil**

El fútbol infantil surge en Japón en el siglo V (A.C.) llamado el Kemari en ese siglo que significa “juego de pelota”, el juego con balón de fútbol desarrolla las habilidades en los niños aparte de ser motivador este deporte aporta en su lado emocional al compartir un juego con sus compañeros.

**Ilustración 3.** *Escuela de fútbol y formación de talentos Turubamba*



Elaborado por Anthony Gaspar

### ***B8.5 El Juego***

La actividad lúdica en la primera infancia genera beneficios, entre ellos la creación de un sentimiento verdadero de sí mismo y del otro y un acercamiento a las primeras ideas sobre el lenguaje y el mundo físico, además de que favorece el desarrollo de sus habilidades sociales y de reflexión. Según Brooker (2013), “el juego contribuye de manera significativa a todos los aspectos del desarrollo infantil porque les ayuda a lograr numerosas aptitudes y competencias tempranas” (p.17). Por ejemplo, los bebés aprenden a conocerse a sí mismos y al mundo en que viven mediante interacciones lúdicas con los adultos. (Brooker, 2013)

### ***B8.5 Actividades lúdicas***

Se denomina actividades lúdicas aquellas que son realizadas en su tiempo libre con la finalidad de aprender y relacionarse con el medio que los rodea, al referirnos a un grupo específico de niños la actividad debe producir diversión, recreación y entretenimiento.

Podemos determinar 4 etapas lúdicas para el desarrollo en el ámbito futbolístico:

1. El inicio donde el niño se va desarrollando y adaptando a los entrenamientos
2. El aprendizaje va acorde con la enseñanza del entrenador tomando en cuenta el rango de edad y las técnicas que debemos aplicar para un buen desarrollo.
3. El rendimiento en base al aprendizaje de las actividades realizadas por el entrenador en el que observamos el desempeño del niño al momento de realizar las actividades propuestas por el entrenador.

4. La competición es donde el niño podrá demostrar sus habilidades motrices a la hora de un entrenamiento o actividad en donde se evidenciará el proceso del niño con la guía de su entrenador.

### ***B8.6 Juegos de recreación***

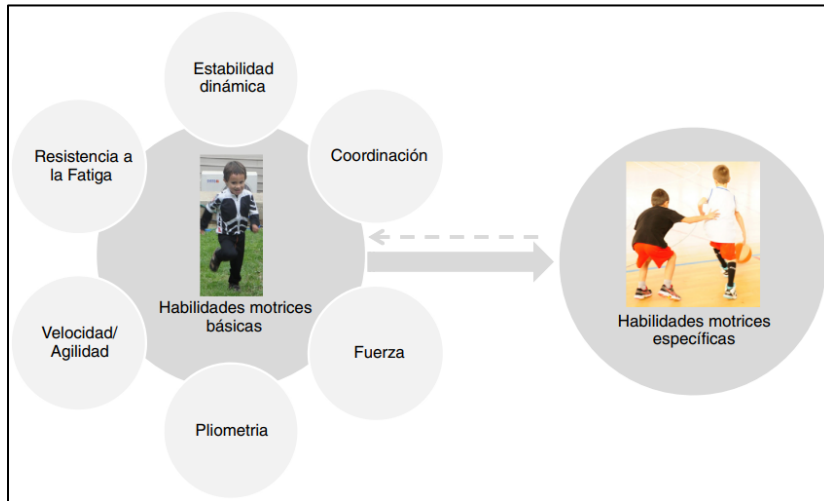
Según Pérez Porto “un juego es una actividad recreativa donde intervienen uno o más participantes. Su principal función es proporcionar diversión y entretenimiento a los jugadores. De todas formas, los juegos pueden cumplir con un rol educativo, ayudar al estímulo mental y físico, y contribuir al desarrollo de las habilidades prácticas y psicológicas”. (Pérez Porto, 2008)

### ***B8.7 Desarrollo físico***

El desarrollo físico consiste en el cambio corporal del deportista principalmente en lo que se refiere a peso y altura, en los niños el primer año de vida su ritmo de crecimiento es más rápido, el segundo año de desarrollo se regula y estabiliza el crecimiento óseo y muscular, para lograr un buen desarrollo físico en la infancia debemos enfocarnos en la salud y nutrición.

Debemos tomar en cuenta que nuestro punto de enfoque en los conceptos esta dirigido a los niños del rango de edad en estudio, por tal, razón las definiciones se basan en definiciones que aporten a los mas pequeños para respaldar nuestro proyecto.

#### **Ilustración 4.** *Componentes del entrenamiento neuromuscular integrado*



Fuente: Azahara Fort-Vanmeerhaeghe

### **B9. Marco conceptual**

#### ***B9.1 Sistematización de experiencias:***

La sistematización de experiencias es una interpretación crítica de una o varias experiencias que, a partir de su ordenamiento y reconstrucción, descubre o explicita la lógica del proceso, los factores que han intervenido en él, cómo se han relacionado entre sí y por qué lo han hecho de ese modo. (Jara, 2014)

#### ***B9.2 Coordinación***

Según Lago-Peñas “las capacidades coordinativas o coordinación en el fútbol se manifiestan a través de elementos de técnica individual, y su mejora se constata en la correcta

adaptación del gesto técnico a las exigencias de la situación de juego en la que se encuentra el deportista”. (Lago-Peñas, 2002)

### ***B9.3 Habilidades motrices***

Según Guthrie (2001) la habilidad motriz es definida como “la capacidad, adquirida por aprendizaje, de producir resultados previstos con el máximo de certeza y, frecuentemente, con el mínimo dispendio de tiempo, de energía o de ambas. (Cidoncha, 2010)

### ***B9.4 Método de enseñanza***

El método de enseñanza hace referencia a la manera personal que tiene cada entrenador al dirigir su grupo con su propio estilo y calidad, este proceso de enseñanza debe desarrollar las habilidades y competencias personales de los alumnos.

### ***B9.5 Método deductivo***

Según Vargas el método deductivo es cuando el asunto estudiado procede de lo general a lo particular. El maestro presenta conceptos, principios, afirmaciones o definiciones de las cuales van siendo extraídas conclusiones y consecuencias. El maestro puede conducir a los alumnos/as a conclusiones de aspectos particulares partiendo de principios generales. Los métodos deductivos son los que tradicionalmente más se utilizan en la enseñanza. Sin embargo, no se

debe olvidar que para el aprendizaje de estrategias cognoscitivas, creación o síntesis conceptual, son los menos adecuados. (Vargas, 2009)

### ***B9.6 Materiales***

Según Marcelo Morales (2005) Los conos delimitadores no son sólo para los profesionales, también se utilizan en parques infantiles o jardines para entretener a los niños, además, de los mini conos, los entrenadores también utilizan marcas de suelo lúdicas para hacer los partidos más interesantes. Los conos también se utilizan para los entrenamientos y mediante esto tener una buena agilidad, velocidad, coordinación

Según Carlos Alberto (2021) los platillos son un accesorio fundamental en cualquier tipo de entrenamiento, estos platillos están diseñados para brindarte gran durabilidad y resistencia, por lo que te ofrecen un gran desempeño a la hora de realizar cualquier tipo de ejercicios físicos.

### ***B9.7 Escalera de entrenamiento***

La escalera es un artículo que se utiliza para el entrenamiento de coordinación, agilidad y velocidad como su nombre lo indica es una escalera tejida con soga y peldaños al piso para realizar la actividad física de saltar sobre los espacios entre peldaños.

### ***B9.8 Estiramiento:***

Según la Acadef el estiramiento en el fútbol de forma adecuada permite a los jugadores mantener la fuerza muscular y mejorar la resistencia, así como, manejar el estrés físico de las sesiones repetidas de entrenamiento y juego. Por lo que es importante que un buen entrenador

reciba la formación adecuada con respecto a la flexibilidad, el estiramiento al momento de entrenar es muy factible ya que podemos prevenir cualquier tipo de lesiones. (Acadef, 2020)

### ***B9.9 Flexibilidad:***

Según Alejandro Jaramillo (2019) la flexibilidad en este caso, puede definirse como la capacidad que le permite al futbolista ejecutar movimientos de gran amplitud articular, y lo que comúnmente denominamos “estirar” sería la elongación o dilatación de un músculo extendiéndolo con fuerza para que se dé de sí.

### ***B9.10 Pase***

Cuando dos jugadores o más participan en una jugada se realiza una acción técnica con la pelota de combinar con su compañero a través de un toque a esto se le llama pase, esta acción permite mantener el dominio del equipo ante su rival y llegar con más posibilidades al arco contrario, debemos tomar en cuenta que para realizar un pase de manera correcta se necesita de un buen dominio de balón, una buena técnica y estado físico debido a la precisión que necesita lanzar un balón a otro jugador con tanta precisión que su compañero pueda controlar dicho pase, no todos serán directo al pie existen muchas formas de pasar el balón, lo más importante es la habilidad.

### ***B9.11 Conducción***

La conducción del balón la utiliza el jugador para trasladar la pelota de un lugar a otro dentro del campo de juego o entrenamiento con diferentes partes del pie, esta técnica se basa en mantener un buen manejo de balón que permita el traslado del mismo con toques continuos,



Ejemplo de toques: parte interna, externa, empeine, pisando el balón, movimientos de lado a lado, etc.

## **B10. Marco Institucional**

La escuela de formación de talentos tiene 14 años de experiencia en el ámbito deportivo, es un lugar de formación tanto en el aspecto personal y profesional donde formamos niños y jóvenes física y emocionalmente preparándolos para que se desempeñen en el fútbol y puedan cumplir su sueño de ser estrellas profesionales.

### ***Misión***

Somos una entidad promotora del deporte integral, entrenando niños y jóvenes promesas del fútbol con principios y valores, apoyado de nuestro cuerpo técnico, brindando sus conocimientos y experiencias que desarrollen su potencial futbolístico, creando hábitos saludables y libres de vicios para nuestros jugadores.

### ***Visión***

Ser una entidad reconocida a nivel nacional en la formación de deportistas, comprometida con el desarrollo integral y humano en nuestros niños y jóvenes, desarrollando su disciplina y habilidades que lo comprometan con el deporte.

### ***Nuestros principios:***

- La igualdad
- La honestidad
- La solidaridad

***Nuestros valores:***

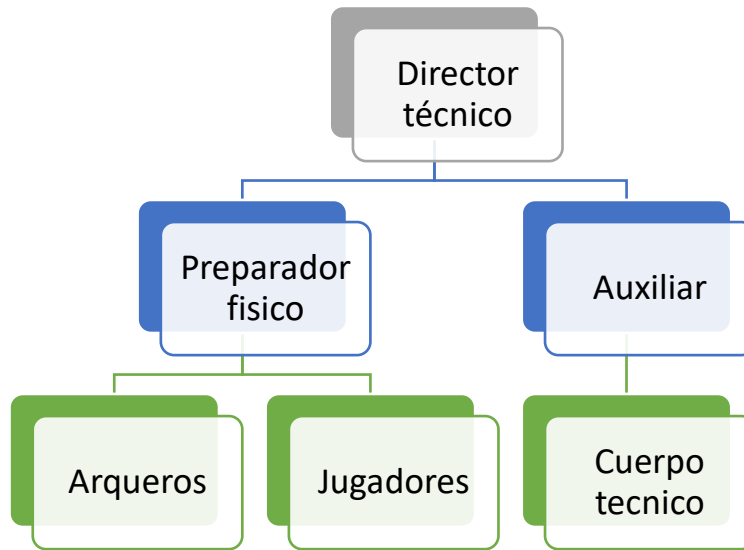
- El respeto
- La humildad
- El compromiso

***Nuestros objetivos:***

- Servir a la comunidad incentivando la participación de niños y jóvenes en la práctica del deporte para vivir en armonía lejos del vicio.
- Desarrollar deportistas comprometidos mediante capacitaciones constantes de instructores reconocidos en el ámbito futbolístico.
- Incentivar a los jóvenes a participar en la escuela de formación de talentos mediante ofertas y publicidad en medios y redes sociales con personajes reconocidos en el fútbol.

***Estructura organizacional de la escuela de fútbol y formación de talentos***

**Ilustración 5. Estructura organizacional**



Elaborado: Anthony Gaspar

## **Capítulo II. Metodología De La Sistematización**

### **B11. Marco Metodológico**

La presente investigación, por su naturaleza, correspondió a un proyecto socio-deportivo, apoyado en una revisión documental y bibliográfica.

La investigación se desarrolló en la Escuela de fútbol y formación de talentos del barrio Turubamba al sur de Quito.

***B11.1 La investigación de campo*** se presenta mediante la manipulación de una variable externa no comprobada, en condiciones rigurosamente controladas, con el fin de describir de qué modo o por qué causas se produce una situación o acontecimiento particular. Podríamos definirla diciendo que es el proceso que, utilizando el método científico, permite obtener nuevos conocimientos en el campo de la realidad social. (Alarcón, 2015)

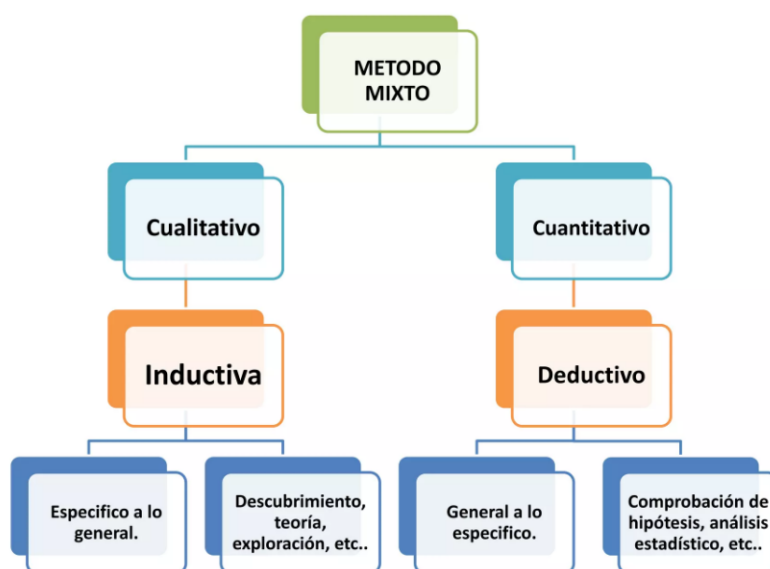
**B11.2 La investigación documental** el objetivo es elaborar un marco teórico conceptual para formar un cuerpo de ideas sobre el objeto de estudio. Con el propósito de elegir los instrumentos para la recopilación de información es conveniente referirse a las fuentes de información. (Alarcón, 2015)

**B11.3 La investigación bibliográfica** es la más generalizada y común en nuestra realidad educativa, el material que se utiliza se lo puede conseguir con facilidad y abundancia.

**B11.4 La técnica la observación directa** este método establece un contacto directo entre el investigador y el investigado de forma intensiva y concreta con la finalidad de obtener datos para su análisis y desarrollo de la investigación.

## B12. Métodos

**Ilustración 6. Método Mixto**



Elaborado por: Anthony Gaspar

En este proyecto utilizaría el método mixto que determina lo siguiente:

### ***B12.1. Método mixto***

El método mixto es la integración del método cualitativo con el método cuantitativo que permite recopilar y analizar la información obtenida a través de la investigación con la finalidad de explicar un fenómeno.

### ***B12.2. Método deductivo***

El método deductivo en la investigación propone ir de lo general a lo específico con el afán de descubrir partes o elementos específicos, crear y comprobar si una hipótesis es verdadera de acuerdo a las circunstancias, en el fútbol el entrenador tiene la información estadística para guiar al deportista en cuanto a su desempeño.

### ***B12.3. Método inductivo***

Este método al contrario del deductivo enfoca casos particulares a los generales, vamos a partir de datos o elementos individuales para descubrir de forma general una explicación sobre el elemento particular.

### ***B12.4. Método histórico***

¿El método histórico recopila información del pasado para tener una guía en el presente y proyectarla al futuro, en este método formulamos las preguntas que, como, cuando, donde y por qué? Para dirigir nuestra investigación de forma más específica.

Para mi proyecto este método es muy importante ya que mi investigación se basa en habilidades motrices básicas los niños quienes tendrían un acompañamiento para ejecutar ciertos movimientos que les permita su desarrollo motriz orientándose al fútbol y es necesario tener bases del pasado para aplicarlas en el presente, en la actualidad con el acompañamiento adecuado que se le da al niño podemos destacar su capacidad para desarrollar cierto tipo de ejercicios o movimientos adecuados para él y a futuro pueda desenvolver su motricidad y ponerla en práctica.

### ***B12.5. Método descriptivo***

Este método analiza estadísticamente y permite identificar tendencias en nuestro universo de estudio, es común utilizar este método preliminar al inicio de una investigación más profunda para obtener datos relevantes que permitan llevar esta información de forma ordenada.

### ***B12.6. Método experimental***

Este método enfoca la investigación orientada desde lo ya descrito y explicado para determinar que pasara en el futuro si en un punto se realiza un cambio.

## **B13. Principales Hallazgos**

**Tabla 3. Cronograma de actividades**

ESCUELA DE FUTBOL Y FORMACIÓN DE TALENTOS							
GRUPOS DE 3 A 5 AÑOS							
ACTIVIDADES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Estabilidad dinámica							
Resistencia							
Velocidad							
Coordinación							
Fuerza							
Juegos recreativos							

Elaborado por: Anthony Gaspar

**Figura 1. Matriz metodológica**

ESCUELA DE FÚTBOL Y FORMACIÓN DE TALENTOS			
ALUMNO 1	METODOLOGÍA	RECURSOS EMPLEADOS	RESULTADOS
	DE INTERVENCIÓN Y MIXTO	FÍSICOS: Entrenadores DIDÁCTICOS: Balón, conos, platos, escalera, sogas, señáleticas	

Elaborado por: Anthony Gaspar

### **Capitulo III. Practica Mejorada O De Intervención**

#### **Análisis de los resultados**

El presente proyecto se basó en la recopilación de información a través de la investigación documental con la recopilación de datos para formular nuestro problema y plantearnos la solución en búsqueda del desarrollo de habilidades motrices en un grupo determinado de niños de 3 a 5 años obteniendo datos relevantes que soporten el plan de sistematizar orientados al fútbol realizando actividades y ejercicios como parte del desarrollo motriz, al obtener datos de autores que realizaron estudios sobre la incidencia de la motricidad en esta fase de movimientos rudimentarios y fundamentales se convirtió en investigación bibliográfica debido a la cantidad de información extraída de varios documentos sobre el tema

#### **Conclusiones**

Las actividades individuales y grupales que son realizadas por niños de la misma edad o de un rango definido aportan en el crecimiento personal y emocional brindando seguridad en su comportamiento ante el grupo.

Aprender jugando permite a los niños mayor atención al momento de realizar una actividad que podría tener un grado de dificultad alto cuando tratamos de enseñar de la forma tradicional.

Las actividades lúdicas son muy eficientes para una buena motricidad ya que nos permite desarrollar algunos juegos o ejercicios en base al fútbol y así tener un buen manejo y orientarse de la mejor manera.

### **Recomendaciones**

Utilizar métodos lúdicos como parte del programa de entrenamiento que permitan a los niños disfrutar del aprendizaje de una manera proactiva.

Estar siempre atento al desenvolvimiento y evolución de los niños en el desarrollo de sus habilidades motrices recordemos que no todos tiene el mismo ritmo de aprendizaje.

Adecuar espacios acordes a la necesidad y edad de los niños que practicas actividades motrices orientadas al futbol para que tengan una experiencia gratificante que consolide su aprendizaje.

### **Bibliografía**

Acadef. (22 de 01 de 2020). *Acadef*. Obtenido de La importancia del estiramiento en el fútbol:

<https://www.acadef.es/la-importancia-del-estiramiento-en-el-futbol/>

Alarcón, I. (2015). *REPOSITORIO UCE*. Obtenido de file:///C:/Users/users/Downloads/T-UCE-0016-016.pdf



- Brooker, L. (2013). El papel del juego en el desarrollo. En Brooker, L. y Woodhead, M. *La Primera Infancia en Perspectiva*, 17-18. Obtenido de <http://iin.oea.org/pdf-iin/RH/El-derecho-al-juego.pdf>
- CARABALLO, A. (08 de 01 de 2020). *GUIA INFANTIL*. Obtenido de <https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/deportes/que-aporta-el-futbol-a-los-ninos/>
- CASTILLO, B. (14 de 10 de 2020). *GU*. Obtenido de Guia Universitaria: <https://guiauniversitaria.mx/6-tipos-de-metodos-de-investigacion/>
- Cidoncha, V. D. (2010). *Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio*. Obtenido de EFDEPORTES.COM: <https://efdeportes.com/efd147/habilidades-motrices-basicas-coordinacion-y-equilibrio.htm>
- Fabbri, M. (2020). Obtenido de <http://institutocienciashumanas.com/wp-content/uploads/2020/03/Las-t%C3%A9cnicas-de-investigaci%C3%B3n.pdf>
- FIDIAS, F. G. (2012). *Introducción a la metodología científica*.
- GIL, P. (2006). Abordar y ofrecer la motricidad en programas de alta calidad para los niños. *Revista Iberoamericana de Psicomotricidad y Técnicas Corporales*, 37-68.
- Idoate, G. (2022). *Mis entrenamientos de fútbol.com*. Obtenido de <https://www.misentrenamientosdefutbol.com/diccionario/pase>
- Jara, O. (2014). *La sistematización de experiencias produce un conocimiento crítico*,. Obtenido de <https://www.medigraphic.com>: : <http://www.cepalforja.org/sistem/bvirtual/wpcontent/uploads/2015/06/Entrevista-Oscar-Jara-Revista-Docencia.pdf>

- JUNTOS, A. (23 de 03 de 2020). *Neuropsicología en la infancia*. Obtenido de Neuropsicología en la infancia: <https://www.aprendiendojuntosneuropsi.com/post/qu%C3%A9-son-las-habilidades-motoras>
- Lago-Peñas, C. (2002). *La preparación física en el fútbol*. Madrid.
- Le Boulch, J. (1981). *El Desarrollo psicomotor desde el nacimiento a los seis años: [Práctica de la psicomotricidad en la edad preescolar : consecuencias educativas]*. Madrid: Doñate.
- Mateo, C. M. (2010). *Desarrollo físico y psicomotor en la etapa infantil*. Tolosa, San Sebastián.: Facultad de Psicología.
- Mc Clenaghan, B. A., & Gallahue, D. L. (1996). *Movimientos fundamentales : su desarrollo y rehabilitación*. Buenos Aires: Editorial Médica Panamericana.
- Parco, B. y. (2014). *Influencia de la actividad lúdica en el desarrollo de las habilidades motrices básicas de los niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa N° 7094*.
- Peña, R. (2015). *Propuesta de un programa de actividades motoras para el desarrollo de las .*
- Pérez Porto, J. G. (2008). *Definición de juegos recreativos .* Obtenido de <https://definicion.de/juegos-recreativos/>
- RIGAL, R. (2006). *Educación motriz y educación psicomotriz en Preescolar y Primaria*. España: INDE.
- ROLDAN, J. (2021). *Mis entrenamientos de fútbol.com*. Obtenido de <https://www.misentrenamientosdefutbol.com/>
- Stiven, M. N. (2014). *“El fútbol y el juego pre deportivo una medida para el desarrollo de las habilidades básicas motrices*.
- Vargas, A. (2009). *Métodos de enseñanza. Innovación y experiencias educativas*, 6.

WEBSCOLAR. (2013). *Breve historia del fútbol y sus fundamentos técnicos*. Obtenido de <https://www.webscolar.com/breve-historia-del-futbol-y-sus-fundamentos-tecnicos>.

Wordpress.com. (s.f.). *Natación Alemán*. Obtenido de <https://natacionalemanoruro.wordpress.com/>

## Anexos

### Anexo 1. *Escuela de fútbol y formación de talentos Barrio Turubamba*

**ESCUELA DE  
FUTBOL  
Y FORMACION DE TALENTOS**

**LIC. HENRY ORDOÑEZ**

**QUITO**

**CURSOS VACACIONALES Y PERMANENTES, VEN Y SE PARTE  
DE NUESTRA ESCUELA DE FORMACIÓN DE TALENTOS  
EDADES DE 5 A 20 AÑOS**

**CON EL AUSPICIO DE:**

**INFORMES A LOS TELEFONOS:  
0994 439 351  
0984 524 660**

**CURSOS MATUTINOS DE 8:00 AM - 11:00 AM  
VESPERTINO DE: 14:00 PM - 17:00 PM  
DE LUNES A VIERNES INTERRUPIDAMENTE**

**UBICADO TRAS DEL ANTIGUO REGISTRO CIVIL, (TURUBAMBA BAJO)  
LIGA "SAN ANDRES KIM" MANZANA "D"**

**CEREFIA**

### Anexo 2. *Resistencia*

